COCINA

con alegría

CON YOLO Y FER

Platillos DE ¡10!

Deleita a tus PEQUES con una sana golosina

Año 1 Número 5 / $20.00

Contenido

Cocina con Alegría

edición 5

Página 6 — DÍA DE LA CANDELARIA
Tamales de nuez
Atole de cajeta

Página 8 — ENTRADAS
Fondue de queso
Dip de queso azul en vasija de pan
Ostiones Roquefeller
Arroz tropical

Página 14 — SOPAS
Crema de pollo y almendras
Sopa de flor de calabaza

Página 16 — ENSALADAS
Ensalada griega
Ensalada de manzana con yoghurt de coco

Página 19 — PLATO FUERTE
Pasta Alfredo
Pechugas rellenas de queso de cabra en salsa de jamaica y pétalos de rosa
Salmón en salsa de mango chipotle
Pasta putanesca

Página 26 — BEBIDAS
Margarita de fresa
Shirley Temple

Página 29 — PARA LOS AMIGUITOS DEYOLOY FER
Manzanas con caramelo

Página 30 — POSTRES
Tiramisú
Pan francés

¡Arriba los corazones!

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Cazarez

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Yolo Ávila Mata de Guth

APRENDIZ DE CHEF
Fernando Del Solar

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCCIÓN EJECUTIVO
Adrián Patiño

COCINA con alegría

COCINA CON ALEGRÍA
Año 1, Número 5,
Enero de 2009

Revista bimestral editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Cazarez Flores. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041914343200-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11300. Domicilio de la publicación: Calle 9 No. 119 Int. 3A Col. San Pedro de los Pinos CP 03800, México D.F. Impreso en Pinos Varona SA de CV, Manzanino Dandelio #9 Col. Algarín CP. 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: RISA Calle 29 No. 579-A Col. Leyes de Reforma 09310 México DF. Bulbo Studio investiga sobre la veracidad de sus anuncios, pero no se responsabiliza con las ofertas presentadas por los mismos.

IMPRESA EN MÉXICO
PRINTED IN MEXICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2007

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: cocinaconalegria@bulbostudio.com

"Salud, Amor y Esperanza son nuestros deseos para ustedes"

Nuevamente con el mismo entusiasmo de siempre nos dirigimos a ti, amable amiga y amigo, para que en estas fechas tan significativas en nuestras vidas sean pletóricas de alegría y de unidad familiar.

Asimismo queremos anunciarte que gracias a tu preferencia por nuestra revista, ahora se publicará de manera mensual.
Lo anterior refuerza nuestro propósito de continuar con el mismo entusiasmo por elaborar recetas dignas de la Reina del Hogar que eres tú.

¡Gracias de verdad por tu gran apoyo!

Como siempre en **COCINA CON ALEGRÍA** seguimos buscando las mejores recetas para facilitarte buenos platillos en calidad, costo y exquisito sabor.

En **COCINA CON ALEGRÍA** hoy te proporcionamos, para estas fechas excelentes recetas. ¡Aprovéchalas y dales gusto a tus seres queridos!

En **COCINA CON ALEGRÍA** queremos manifestarte nuestros grandes deseos para que el año venidero sea de gran dicha y felicidad.

Por favor sigan enviando sus sugerencias, sus correos, sus chistes, pues todo ello nos estimula para mejorar y conocer más sus deseos e inquietudes.

Hasta el próximo número

Yolo y Fer

Un agradecimiento especial a Gabriel.

Año Nuevo
VIDA NUEVA

Por: **Cecilia García Schinkel**

Terminaron las fiestas: época de amigos, de compartir y disfrutar, pero también de muchos excesos en comida y bebida. Nuestro cuerpo a duras penas las sobrevive y termina cansado, intoxicado e hinchado y muchas veces con unos kilitos de más. De hecho, se han realizado estudios entre la población de nuestro país que demuestran que cada año ganamos en promedio cerca de 700 g (que en un año suenan a muy poco pero si los multiplicamos por veinte y nos imaginamos en esos años...) y que de ese peso, cerca de la mitad lo ganamos en el último mes, más bien en las últimas semanas de diciembre. Sin embargo, es importante cuidar nuestra salud para empezar el año nuevo sintiéndonos bien y con muchas ganas de emprender nuevos proyectos y alcanzar metas fijadas con anterioridad.

A continuación le daremos algunos consejos para poder recuperarse de la temporada sin sufrir ni tener "que ponerse a una dieta estricta":

- Guarde los excesos para cuando salga. Trate, en su casa, de mantener o promover una dieta balanceada rica en frutas y verduras. Elija métodos de cocción que no agreguen grasa a las preparaciones como el asado, salteado, vapor u horno e ingredientes bajos en grasa, azúcar y sal. Esto no quiere decir que comamos platillos poco apetitosos. Use hierbas, especias, chiles y flores en sus preparaciones para sorprenderse cada vez con el sabor y aroma de sus preparaciones.

- Cuando vaya de visita a una casa trate de llegar con poca hambre. Esto le ayudará a comer de forma más controlada. A veces es mejor comerse una ensalada de verdura antes de salir y poder disfrutar los platillos muy calóricos con moderación. Evite la botana. Normalmente es muy calórica y nos quita el apetito para disfrutar la comida. Si la quiere probar, decida antes de empezar cuánto va a comer de cada cosa. Una vez terminada su porción, cambie de lugar, participe en la conversación y olvídese de la comida hasta la cena. Cuando llegue a la mesa, pruebe de todo pero sírvase porciones pequeñas de cada cosa, mastique despacio y disfrute mucho. Acompañe sus comidas con abundante agua y trate de caminar por lo menos 10 minutos antes de acostarse para promover una buena digestión.

- Cuando el festejo sea en un restaurante o salón, opte por pedir entradas en vez de platos fuertes. Estos tienden a ser demasiado grandes y muy calóricos. Así podrá disfrutar de varios platillos sin comer tanto. Elija uno rico en verduras y otro más con productos de origen animal como carne, aves o pescados. Comparta el postre con alguien más y no se acabe nunca los platillos. Cuando le acerquen los platones decida cuánto se va a comer y aparte el resto. Disfrute, diviértase pero coma y beba con moderación.

- Y cuando invite, asombre a sus comensales con versiones ligeras de los platillos tradicionales y presentaciones tan novedosas que no requieran de salsa espesas o cremosas. ¿Qué tal un delicioso cazón al pastor acompañado de piña picada, cilantro y cebolla fresca? ¿O un postre de duraznos asados al grill con salsa de chabacano y yogurt con almendra hileteada? Deje volar su imaginación; las posibilidades son casi infinitas...

¿Sabías QUE?

Por: **Padre José de Jesús Aguilar**

¿Sabías que el actual calendario fue creado por un Papa?

Antes del actual calendario se utilizó el llamado calendario "Juliano" creado por el emperador romano Julio César. Lamentablemente la medición del tiempo del calendario Juliano no era perfecta. Esto hizo que el equinoccio se fuera corriendo sistemáticamente un día cada 128 años a tal grado que para el año 1582 el equinoccio ya se había corrido 10 días y la fecha real no coincidía con la fecha solar. Esto hizo que el Papa Gregorio XVIII consultara a un grupo de expertos para que siempre concidieran las fechas con los equinoccios. Así se creó el calendario "Gregoriano" cuya duración básica es de 365 días, siendo bisiestos solo aquellos años cuyas dos últimas cifras sean divisibles por 4, exceptuando los años que expresan el número exacto del siglo (100, 200, 800, 1800, 1900, 2000...) El calendario gregoriano se adoptó por la iglesia en el año 1582 y no se implementó en Gran Bretaña sino hasta 1752, en Rusia hasta 1918 y en Turquía hasta 1927.

¿Sabías que en a los Reyes Magos se les conoce con distintos nombres?

Aunque los nombres más conocidos son los de la tradición latina: Melchior, Gaspar y Baltasar. Los magos reciben otros nombres en otras partes del mundo. La tradición siriáca les llama: Kagpha, Badadilma y Badadakharida; la tradición griega les ha dado los nombres de: Appeliccon, Amerin y Damascón; en la tradición hebrea son: Magalath, Galgalath y Serakin y en la tradición etiope: Ator, Sater y Paradora.

¿Sabías que los dones de los Reyes Magos tienen un significado?

El oro entregado al Niño Dios lo reconoce como rey. El incienso lo reconoce como Dios. (porque en la antigüedad sólo se ofrecía incienso a Dios). La mirra es un bálsamo que se hace con un arbusto y servía para embalsamar a los muertos. Con ese don se anunciaba que el Hijo de Dios moriría en la cruz. Así los Magos nos enseñan que Cristo es Dios y Rey pero muere por salvar a la humanidad.

¿Sabías que el sepulcro de los Reyes Magos está en Alemania?

La catedral de Colonia, junto al río Rhin, conserva un hermoso relicario con los restos de los Reyes Magos. Estos sabios llegaron a ser obispos pero fueron martirizados por el imperio romano. Sus reliquias recibieron culto en Constantinopla, después fueron llevadas a Milán y en 1164 llegaron a Alemania. Aunque su cuerpo mortal yace en ese santuario, su espíritu realiza milagros y hace felices a los niños en todo el mundo.

¿Sabías que la rosca de reyes tuvo sus orígenes en Bélgica?

La rosca de reyes surgió primero como un pan en el que se escondía una semilla, después tomo forma octagonal y finalmente se convirtió en la tradicional rosca. Como algunas personas se tragaban la semilla escondida se optó por colocar una figura de porcelana en su interior.

Tamales de NUEZ

Ingredientes:

- 1 tz de nueces picadas
- 2 tzs de agua
- 2 tzs de manteca de cerdo
- 2 tzs de azúcar
- 1 kg de harina para tamal
- 1 cda de polvo de hornear
- Hojas de maíz

Procedimiento:

1. Moler la nuez junto con el agua hasta que se obtenga una mezcla tersa.
2. En un tazón acremar la manteca, hasta que comience a tomar un color blanco, agregar el azúcar en forma de lluvia, hasta que se integre bien.
3. En otro tazón mezclar la harina de tamal junto con el polvo de hornear y la mezcla de nuez.
4. Añadir la manteca poco a poco con una miserable hasta que se integre perfectamente.
5. Rellenar las hojas con dos cucharadas de la masa, cerrar y presionar la masa hasta el final para que se compacte.
6. En una olla de presión, verter un poco de agua y colocar una rejilla para vapor, cubrir con hojas de tamal y acomodar los tamales.
7. Dar cocción aprox. 30 minutos, o en una vaporera hacer lo mismo y cocer por 1 1/2 horas aprox. cuidando siempre que tenga agua la vaporera.

Para ablandar las hojas de tamal
En una olla con agua hirviendo sumergir las hojas y dejar reposar para que se ablanden.

Ingredientes:

- 2 tzs de agua
- 2 latas de leche evaporada
- 1/4 tz de azúcar
- 2 rajas de canela
- 5 cdas de fécula de maíz
- 1 tz de cajeta
- 1 cdita de vainilla

Procedimiento:

1. En una cacerola hervir el agua junto con una lata de leche evaporada, el azúcar y la canela.
2. Mezclar la fécula de maíz con la mitad del contenido de una lata de leche evaporada, de preferencia fría y reservar.
3. Con la mitad restante disolver la cajeta y la vainilla en licuadora.
4. Cuando comience a hervir, bajar el fuego, añadir la leche con fécula disuelta perfectamente y sin grumos.
5. Dejar a fuego lento por 5 minutos mezclando constantemente con un globo.
6. Finalmente incorporar la leche con cajeta.
7. No dejar de mezclar el atole hasta conseguir una bebida espesa.

Atole de CAJETA

Fondue de QUESO

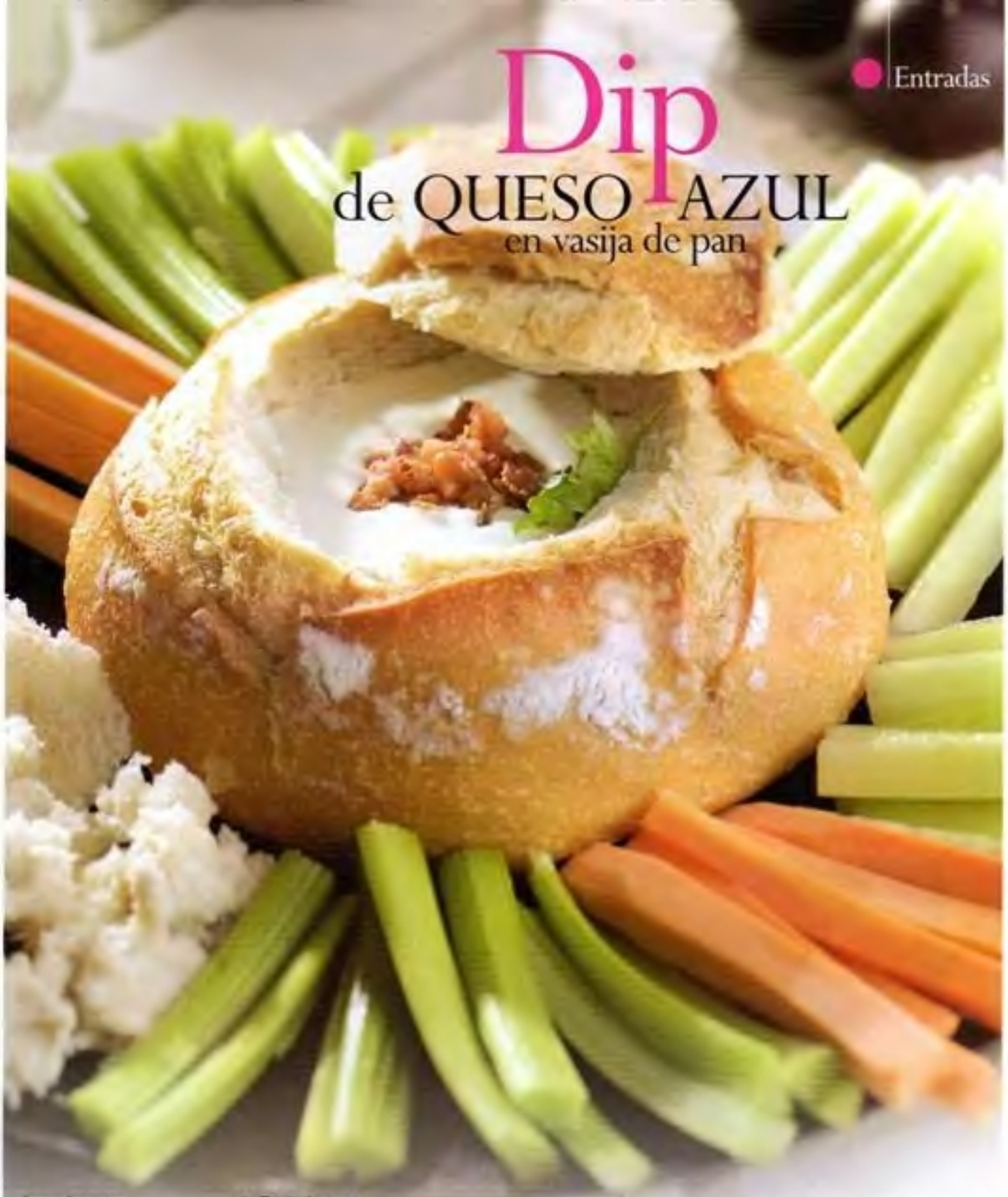
Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 2 cdas de vino blanco
- 1 tz de leche
- 2 cdas de fécula de maíz
- 2 cdas de agua
- 4 tzs de queso americano rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- Pan baguette en cuadritos

Procedimiento:

1. Cortar por la mitad el ajo y untar con él todas las paredes del recipiente para fondue.
2. Verter el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.
3. Verter la leche y la fécula de maíz previamente disuelta en agua.
4. Mezclar perfectamente y agregar el queso poco a poco para que funda.
5. Sazonar con nuez moscada.
6. Servir con los cuadritos de pan.

Dip de QUESO AZUL en vasija de pan



Ingredientes:

- 1 barra de queso crema
- 3 a 4 cdas de queso azul
- 1 tz de crema
- 1/4 tz de leche
- 4 tiras de tocino picado
- 1 cda de cebollín picado
- 1 pan de campesino
- Bastones de verduras

Procedimiento:

1. En un tazón acremar el queso crema junto con el queso azul hasta que se incorporen perfectamente.
2. Agregar la crema y continuar mezclando.
3. Verter poco a poco la leche hasta obtener una consistencia semi-espesa.
4. Aparte, en un sartén freír el tocino hasta que se ponga crujiente cuidando de que no se queme porque cambia el sabor.
5. Cortar una tapa al pan y con cuidado retirar el migajón en pedacitos y reservarlo.
6. Verter el dip en el pan y salpicar con con cebollín y tocino en la superficie.
7. Presentar con bastones de verduras y los migajones reservados.

Ostiones ROCKEFELLER

Ingredientes:

- Ostiones abiertos
- 2 cdas de cebolla finamente picada
- 4 cdas de salsa inglesa
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 cdas de salsa tabasco
- 1/4 tz de pan molido
- Mantequilla, la necesaria
- 1/4 tz de queso parmesano
- 2 cdas de perejil picado

Procedimiento:

1. En un tazón mezclar la cebolla con la salsa inglesa, la pimienta y la salsa tabasco.
2. Verter una pequeña porción de esta mezcla en los ostiones.
3. Agregar 1 cdita. de pan molido y un trocito de mantequilla en cada uno de los ostiones.
4. Cubrir con queso parmesano y salpicar con el perejil.
5. Hornear en una charola a 180°C de 15 a 20 minutos o hasta que dore el queso.

EL CHISTE DE FER

¿Qué es un asterisco?
Un punto electrocutado.

Arroz TROPICAL

Ingredientes:

- 100 gr de piña cortada en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 150 gr de jamón cortado en cuadritos
- 1/2 pimiento verde
- 2 cdas de pasitas
- 2 cdas de cacahuate
- 500 gr de arroz cocido
- 1 cdita de cúrcuma
- 1 cda de azúcar
- 1 pizca de ajinomoto
- 1 cda de perejil picado
- Aceite para freír, el necesario

Procedimiento:

1. Lavar y partir la piña a la mitad, sacar la pulpa con cuidado de no romper la cáscara. Cortar la pulpa en cuadritos, excepto el corazón de la piña que es más duro y no lo usaremos.
2. En un sartén asar la piña para restar la humedad propia de la fruta.
3. Agregar un poco de aceite para freír el ajo y el jamón y saltear un poco.
4. Agregar el pimiento verde y saltear con un poco más de aceite por poco tiempo para que continúe crujiente.
5. Añadir las pasitas, los cacahuates y por último el arroz, mezclando con una palita sin batir demasiado.
6. Añadir la cúrcuma y mezclar perfectamente para que se distribuya bien.
7. Sazonar con azúcar, ajinomoto y cocinar unos minutos más.
8. Servir en la mitad de piña y salpicar con un poco de perejil picado.

TIP DE YOLO

Si no desea utilizar la piña para la presentación, sólo puede usar la cantidad necesaria de piña.
El ajinomoto se consigue en los supermercados y si gusta se puede sustituir perfectamente por sal.

EL CHISTE DE FER

¿Cuándo deja de comer la luna?
Cuando está llena.

Crema de POLLO y almendras

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 cdas de mantequilla
- 2 cdas de chalota finamente picada
- 2 cdas de fécula de maíz
- 1/2 tz de leche fría
- 4 tzs de caldo pollo
- 1 tz de crema
- 60 gr de almendras peladas
- Sal y pimienta al gusto
- Pizca de tomillo
- Pizca de nuez moscada
- Uvas verdes sin semilla, las necesarias

Procedimiento:

1. Hervir las pechugas con un poco de sal, ajo y cebolla y cortarlas en trocitos.
2. En una cacerola derretir la mantequilla y acitronar la chalota.
3. Disolver la fécula en la leche fría y agregar a la cacerola.
4. Verter 2 tazas de caldo y temperar la crema (tomar un poco del caldo de la cacerola y mezclar aparte con la crema para después reincorporar a la cacerola con la flama baja).
5. Moler las almendras y el pollo en la licuadora con el resto del caldo, tratando de moler en partes para que no se atore en la licuadora y se logre una mezcla tersa.
6. Verter lo licuado en la cacerola.
7. Sazonar con la sal, la pimienta, tomillo y la nuez moscada.
8. Decorar con uvas rebanadas.

Para pelar almendras
En una cacerola con agua fría colocar las almendras y llevarlas a fuego, cuando comiencen a flotar, sacarlas con un colador y tallarlas con un trapo de cocina para desprender la piel.

Sopa de FLOR de calabaza

Ingredientes:

- 2 ramos de flores de calabaza
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kg de calabacitas en cubitos
- 1 lata grande de granos de elote
- 1 chile serrano
- 4 tzs de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- 1 tz de crema ácida
- Sal y pimienta
- Mantequilla, la necesaria

Procedimiento:

1. Limpiar las flores quitando los tallos y los estambres, sumergirlas en agua para quitar la tierra y desinfectar.
2. En una cacerola con la mantequilla incorporar la cebolla, los dientes de ajo, las calabacitas, los granos de elote y saltear.
3. Agregar las flores a la cacerola y sazonar con sal y pimienta.
4. Añadir el caldo, el chile cortado por la mitad y la ramita de epazote, tapar y cocer a fuego lento hasta que la calabacita esté tierna.
5. Temperar la crema, tomar un poco del caldo de la cacerola y mezclar aparte con la crema para después reincorporar a la cacerola con la flama baja.
6. Después incorporar lo temperado a la cacerola y cocinar por 5 minutos a fuego bajo.

Ensalada GRIEGA

Ingredientes:
- 4 jitomates
- 1 pepino
- 1/4 de cebolla fileteada
- 1 pimiento rojo en juliana
- 2 cdas de aceitunas sin semillas
- 200 gr de queso feta en cubos

Para el aderezo
- 1/2 tz de aceite de oliva
- 4 cdas de vinagre blanco
- Sal y pimienta
- 1/2 cdita de mostaza Dijón
- 1 cdita de azúcar
- 2 dientes de ajo hechos puré

Procedimiento:
1. Cortar los jitomates en cuartos y retirarles las semillas.
2. Pelar el pepino y cortarlo en láminas con un pelador de papas.
3. En un tazón mezclar los jitomates, el pepino, la cebolla, las aceitunas y el pimiento.
4. Por último, agregar el queso feta, que bien si lo desea se puede sustituir por queso panela.
5. Aparte en un tazón incorporar todos los ingredientes del aderezo con excepción del aceite de oliva y mezclar.
6. Verter el aceite de oliva en forma de hilo y emulsionar con un globo hasta que se integren todos los ingredientes.
7. Introducir los ingredientes de la ensalada dentro del aderezo y mezclar con las manos. Servir en una cama de lechugas.

TIP DE YOLO

Para hacer puré de ajos presionar con la hoja de un cuchillo en posición horizontal y deslizarlo varias veces sin dejar de hacer presión hasta lograr un puré.

EL CHISTE DE FER

Qué le dice un atún a otro?
¡Atún lado me siento seguro!

Ensalada de MANZANA con yoghurt de coco

Ingredientes:

- Hojas de lechuga francesa
- Hojas de lechuga sangría
- 2 manzanas
- Gotas de limón
- 1 vasito de yoghurt sin azúcar
- 1/2 tz de crema de coco
- 2 cdas de coco rallado
- 60 gr de nueces picadas
- 2 cdas de pasitas

Procedimiento:

1. Hacer una cama con las hojas de lechuga previamente desinfectadas y secas.
2. Pelar y cortar las manzanas en cubos grandes y sumergirlas en agua con unas gotas de limón para que no se oxiden.
3. En un tazón mezclar el yoghurt junto con la crema de coco, las nueces picadas y las pasitas.
4. Servir con el coco rallado sobre la ensalada.

Pasta ALFREDO

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta fettuccini
- Aceite de oliva, el necesario
- 250 gr de tocino picado
- 1 cdita de ajo picado
- 1 tz de crema
- 100 gr de queso parmesano
- Nuez moscada, la necesaria
- Sal al gusto
- 2 cdas de perejil picado

Procedimiento:

1. Dar cocción a la pasta según las instrucciones del fabricante.
2. Una vez cocida, drenar y verter sobre ella un chorrito de aceite de oliva para evitar que se pegue.
3. En un sartén con un poquito de aceite freír el tocino y el ajo.
4. Retirar el sartén del fuego, verter la crema y regresar a flama baja.
5. Agregar el queso poco a poco para que no se formen grumos y mezclar perfectamente.
6. Sazonar con nuez moscada y si hace falta rectificar la sal.
7. Agregar la pasta bien drenada, o se puede servir la salsa sobre la pasta si así se desea.
8. Decorar con el perejil picado.

Pechugas rellenas de QUESO DE CABRA en salsa de jamaica y pétalos de rosa

Ingredientes:
- 4 pechugas de pollo
- 250 gr de queso de cabra
- Sal y pimienta

Para la salsa
- 3 rosas rojas
- 100 gr de nueces
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1/2 tz de concentrado de jamaica con azúcar
- 1/2 cdita de canela

Procedimiento:
1. Hacer en cada pechuga, una abertura interna con un cuchillo para formar una especie de bolsita.
2. Rellenar las pechugas con el queso de cabra cuidando de no romper la bolsita previamente formada.
3. Sazonar las pechugas y sellar por ambos lados en un sartén con poca grasa, después meterlas por 20 minutos al horno para terminar la cocción.
4. Se desprenden con mucho cuidado los pétalos de las rosas y se cortan las puntitas blancas que las une porque amarga.
5. Ya que se tienen los pétalos deshojados, se muelen en procesador o con mortero.
6. Por separado, moler las nueces hasta obtener un polvo.
7. En un sartén fundir la mantequilla, saltear el ajo ligeramente, agregar el polvo de nuez, el concentrado de jamaica, los pétalos de rosa y la canela.
8. Dejar que se cocine por unos minutos y retirar del fuego.
9. Servir en un platón las pechugas con la salsa encima y decorar con una rosa cristalizada.

Para cristalizar flores
En un tazón colocar 1 clara de huevo y con una brocha pintar las orillas de la flor, inmediatamente azucararla y dejar que se seque colgada del tallo.

EL CHISTE DE FER

¿Que significa cuando ruge el león?
Que va a empezar la película.

Salmón con SALSA de mango chipotle

Ingredientes:
- 4 pzas de salmón
- 2 cdas de salsa inglesa
- 2 yemas de huevo
- 2 cdas de agua
- Sal y pimienta
- 1/2 tz de ajonjolí negro
- Aceite para freír
- 1 paquete de fideos de arroz

Salsa mango chipotle
- 2 cdas de mantequilla
- 3 mangos de lata
- 1 cdita de adobo de chipotle
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1/2 tz de miel de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:
1. Sazonar el salmón con la salsa inglesa y reposar en refrigeración.
2. En un tazón mezclar la yema con un poquito de agua, sal y pimienta y con la ayuda de una brocha untar esta mezcla al salmón.
3. En un plato colocar el ajonjolí y acostar el salmón sobre el mismo para que se adhiera perfectamente.
4. En un sartén con muy poco aceite sellar el salmón comenzando por la piel hasta que dore, después los lados y por último la costra de ajonjolí, cuidando que no se dore demasiado.
5. Si desea una cocción completa puede terminarla en el horno a 180° por 10 minutos.

Para la salsa
1. En una licuadora o procesador moler los mangos, el adobo de chipotle y el resto de los ingredientes, excepto la mantequilla.
2. En un sartén fundir la mantequilla, freír lo licuado y cocinar a fuego medio unos minutos.

TIP DE YOLO

Para la fritura de fideos de arroz

Verter suficiente aceite como para fritura profunda y dejar que se caliente bien.

Para probar si el aceite tiene la temperatura necesaria, colocar en él, un pedacito de fideo, si infla, está listo.

Sumergir una porción de fideos de arroz en el aceite hasta que infle y colocar en una toalla de papel para retirar el exceso de grasa.

EL CHISTE DE FER

Primer acto: Una rana comiendo dulces y no invita a nadie.
Segundo acto: La misma rana comiendo galletas y no invita a nadie.
Tercer acto: La misma rana embarazada.
¿Cómo se llama la obra?
El que come y no convida tiene un sapo en la barriga.

Pasta
a la PUTANESCA

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta corta
- Aceite de oliva, el necesario
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas de anchoas troceadas
- 1 kg de jitomates escalfados y en trocitos
- 1 lata de jitomates cherries
- 2 cdas de aceitunas negras en rodajas
- 2 cdas de alcaparras
- Orégano seco, el necesario
- Parmesaro rallado al gusto

Procedimiento:

1. Dar cocción a la pasta según las instrucciones del fabricante, pasar por un colador y rociar un poco de aceite de oliva para evitar que se pegue.
2. En un sartén grande verter un poco de aceite de oliva, freír los ajos, agregar las anchoas picadas y mezclar hasta que se incorporen perfectamente.
3. Agregar los jitomates escallados y dejar que se cocinen por unos minutos hasta que se deshagan.
4. Salpimentar y añadir más aceite de oliva si se requiere.
5. Agregar los jitomates cherries con un poco de su caldillo y mezclar lentamente para no maltratarlos.
6. Añadir las alcaparras, las aceitunas, el orégano y dejar cocinar unos 5 minutos.
7. Agregar la pasta drenada a la salsa, mezclar uniformemente y presentar con un poco de queso parmesano.

Nuestra Invitada
Ingrid Coronado

Ingrid Coronado, compartió con nosotros su agradable sonrisa; una mujer sensual, hermosa por dentro y por fuera que considera que para ser feliz se debe estar a gusto con lo que vives y sientes. "es bueno poner una pausa en la vida para disfrutar precisamente de las cosas que tienes y de las que no".
Gracias por regalarnos esta receta que refleja la alegría y la dulzura que te caracteriza.

Margarita de FRESA

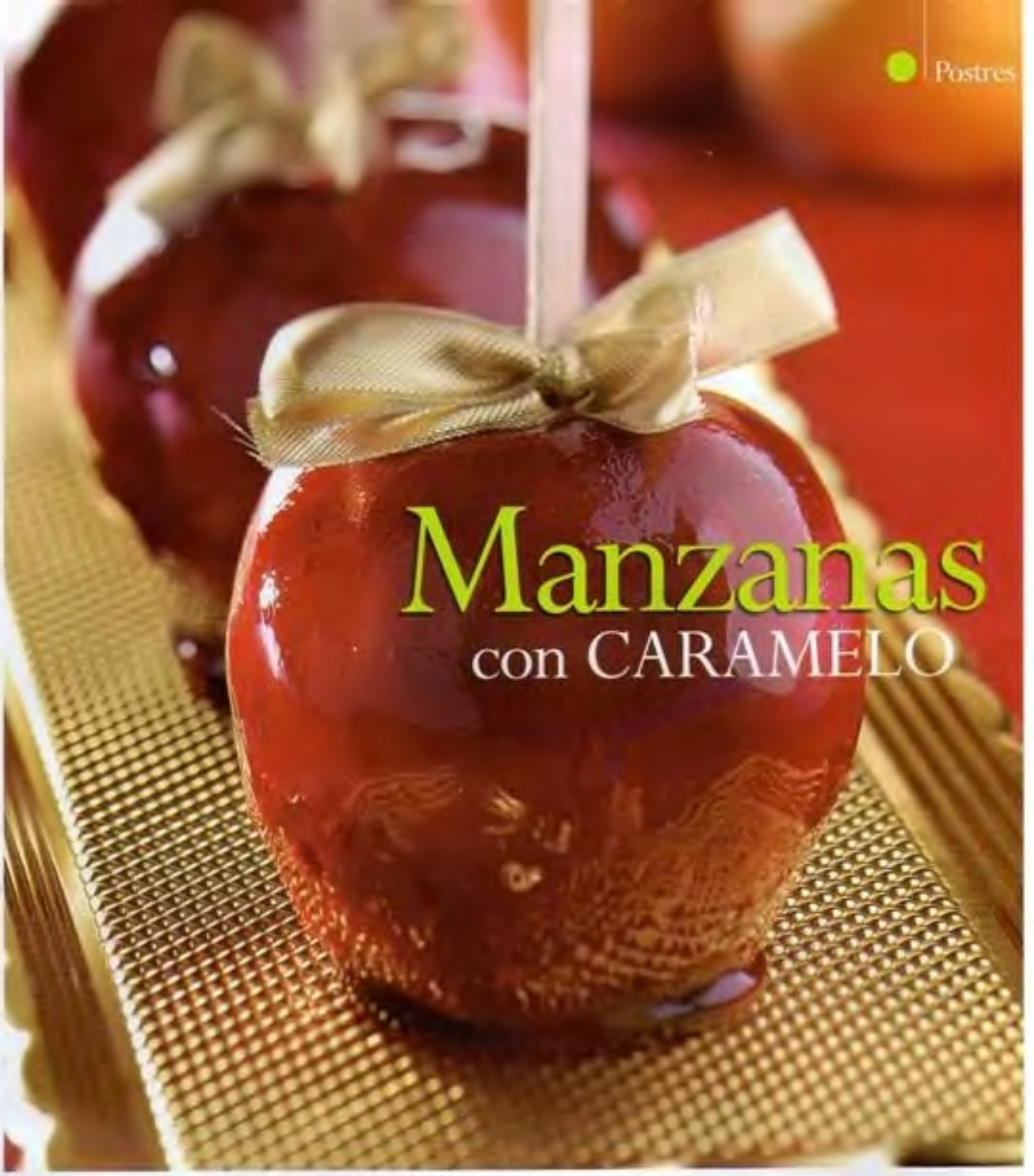
Ingredientes:
- 3 tzs de fresas congeladas
- 2 cdas de jugo de limón
- 1/2 tz de granadina
- Hielos
- 2 oz de tequila
- 1 lata de refresco de limón
- Chamoy en polvo para escarchar

Procedimiento:
1. En una licuadora moler las fresas congeladas junto con el jugo de limón, la granadina, e ir agregando hielos hasta que se obtenga una consistencia espesa.
2. Agregar por último el tequila y el refresco de limón, si es necesario, agregar más hielo.
3. Untar con un poco de limón las orillas de la copa, voltearla y presionar en un plato con chamoy en polvo para que se adhiera al borde de la misma.

Shirley TEMPLE

Ingredientes:
- 4 cdas de granadina
- 1 tz de Ginger Ale
- 4 cerezas de marrasquino
- Jugo de 1/2 limón

Procedimiento:
1. Mezclar la granadina con el jugo de limón.
2. Verter el Ginger Ale poco a poco para no perder el gas.
3. En un vaso alto colocar hielos, las cerezas, y verter el líquido.



Manzanas con CARAMELO

Ingredientes:

- 4 a 6 manzanas
- 1 tz de agua
- 2 1/2 tzs de azúcar refinada
- 1 tz de jarabe de maíz
- Colorante vegetal rojo
- Palitos de paleta
- Papel encerado

Procedimiento:

1. Lavar, desinfectar y secar perfectamente las manzanas.
2. Quitar el tallito e introducir el palito de paleta.
3. En una cacerola añadir el agua, el azúcar, el jarabe de maíz y el colorante a flama baja, y sin dejar de mover cuidando que no tome color oscuro.
4. Cuando comience a hervir, tomar una pequeña porción de caramelo con una cucharita, volcar sobre papel y soplar para verificar si comienza a endurecer, entonces estará listo el caramelo; de lo contrario dejar el tiempo necesario hasta que endurezca el caramelo en el papel.
5. Introducir las manzanas al caramelo, cubrir perfectamente y dejar escurrir el exceso.
6. Colocar las manzanas en una charola con papel encerado o en una rejilla para postres, dejar reposar para que endurezca el caramelo.
7. Si desea puede decorar con chispas de chocolate o de colores.

Tiramisú

Ingredientes:

- 2 barras de queso crema
- 2 cdas de concentrado de vainilla
- 1 tz de crema para batir
- 1 tz de azúcar
- 2 cdas de café soluble
- 1 1/2 tz de agua
- Biscochos cortados en cuadritos
- Licor de café
- 1/2 tz de chocolate en barra
- Menta fresca

Procedimiento:

1. En un tazón acremar el queso con una batidora, una vez acremado, agregar la vainilla y reservar.
2. En otro tazón montar la crema con la batidora e ir agregando el azúcar en forma de lluvia hasta que la crema se torne a punto de nieve.
3. Con una miserable incorporar la mezcla de queso a la crema de forma envolvente y refrigerar hasta que estén listos el resto de los ingredientes.
4. Mezclar el agua con el café soluble y probar, si lo desea puede ser más concentrado o más liviano agregando más agua.
5. Sumergir los bizcochos uno por uno rápidamente y escurrir para retirar el exceso de humedad.
6. Colocar los bizcochos en un refractario o en copas, si así lo desea, y con una brocha humedecer con licor de café.
7. Cubrir con la crema que se tiene en refrigeración y repetir el paso.
8. Por último cubrir con crema la superficie del postre y con un rallador de quesos, rallar un poco de chocolate en barra sobre el tiramisú.
9. Decorar con menta fresca.

EL CHISTE DE FER

¿Cómo se llama el hermano más limpio de James Bond?
Ja Bond

Pan FRANCÉS

Ingredientes:

- Pan blanco de caja
- 1 barra de queso crema
- 1/2 tz de mermelada de fresa
- 2 huevos
- Aceite vegetal, el necesario
- Azúcar
- Canela
- Crema batida
- 1 tz de fresas frescas

Procedimiento:

1. Con un cuchillo de dientes cortar con cuidado las orillas del pan.
2. Con un rodillo aplanar las rebanadas y cortarlas a la mitad.
3. Untar una mitad de pan con queso crema, otra con mermelada de fresa y una más con queso crema.
4. Unir las rebanadas dejando en el centro la de mermelada.
5. En un plato hondo batir los huevos ligeramente e introducir las tres rebanadas unidas y retirar el exceso de huevo.
6. En un sartén con aceite freír por los dos lados hasta que estén dorados.
7. En un plato mezclar el azúcar y la canela en polvo, revolcar los panes por ambos lados cuando aún estén calientes.
8. Acompañar con crema batida y fresas frescas.